

# Gesundheit

Das Magazin Ihrer Betriebskrankenkasse

Nummer 4 · Dezember 2023

Auf „Tellern“ durch die Natur

## Schneeschuh- wandern

Empathie: Wie steht's um Ihr  
Einfühlungsvermögen?

Pflege: Das ändert sich ab 2024

Immer online: Wege aus der  
digitalen Abhängigkeit



# NEWS



## Podcast für Ernährung

Gesunde Ernährung, die auch noch lecker und alltagstauglich ist – geht das eigentlich? Wie können Kinder für gute Lebensmittel begeistert werden, und hilft Wohlfühlessen gegen Winterblues? In jeder Folge des abwechslungsreichen Podcasts „Spitz die Löffel“ von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung\* spricht die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Ann-Kristin Dorn mit einem Gast über Wissenswertes rund um ausgewogene Ernährung. Immer am Ende eines Monats gibt es eine neue Folge auf [www.bmel.de/podcast-spitz-die-loeffel](http://www.bmel.de/podcast-spitz-die-loeffel) und überall, wo es Podcasts gibt.

\* Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

## Nur für Männer

Ein eigens für Männer erstelltes Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert seriös über typische Erkrankungen, die nur Männer betreffen, gibt Tipps rund um Ernährung, Fitness, psychische Balance oder Stress und liefert jede Menge Anregungen zur Prävention – inklusive themenspezifischer Broschüren zum kostenlosen Download oder Bestellen. Einfach [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de) aufrufen und sich schlaumachen.

## Kinder leuchten lassen!

In den trüben Wintermonaten werden Schulkinder von Autofahrer:innen aufgrund ihrer Größe oft schlecht erkannt. Um ihre Sicherheit zu erhöhen, sollten sie helle, farbige Winter- und Regenjacken tragen sowie einen Schulranzen nach DIN-Norm, der mit genügend reflektierendem Material ausgestattet ist. Ebenfalls nützlich sind in Neonfarben leuchtende Armreifen, reflektierende Streifen auf der Kleidung oder „Katzenaugen“-Anhänger am Ranzen. Nach Einschätzung des ADAC können Kinder dann schon aus 140 Metern Entfernung wahrgenommen werden anstatt, wie bei dunkler Kleidung, erst aus 25 Metern.



## Rauchen für zwei



Etwa jede zehnte Schwangere in Deutschland raucht. Das hat erhebliche Konsequenzen für die Entwicklung des Babys. „Durch das Rauchen wird die Durchblutung der Gebärmutter und damit die Versorgung des Ungeborenen mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff beeinträchtigt“, erklärt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. Zudem gelangen die im Zigarettenrauch enthaltenen Schadstoffe über die Plazenta in den Blutkreislauf des Babys und hemmen so wichtige Prozesse von Wachstum und Reifung.

Quelle: Stiftung Kindergesundheit



## Blutspenden ist wichtig

In Deutschland werden täglich circa 15.000 Blutspenden gebraucht, und statistisch gesehen benötigt jeder dritte Bürger:in einmal im Leben eine solche Spende. Weil zudem die Haltbarkeit von Blutprodukten begrenzt ist, braucht die Medizin permanenten Nachschub. Informieren Sie sich auf [www.drk-blutspende.de](http://www.drk-blutspende.de) und werden auch Sie Spender:in.



# INHALT



## LEBEN

- 4 Wohltuendes Kräuterbad

## BEWEGUNG

- 6 Coole Idee: Schneeschuhwandern

## ERNÄHRUNG

- 8 Glutenfrei essen: erst testen, dann verzichten

## LEBEN

- 10 Empathie: Ich verstehe, wie du tickst

## MEDIZIN

- 12 Digitale Süchte –  
Interview mit Dr. Klaus Wölfling

## WISSEN

- 14 Drei Tipps für Ihre Gesundheit

## KRANKENVERSICHERUNG

- 15 Ärztliche Zweitmeinung

## PFLEGEVERSICHERUNG

- 16 Neues in der Pflege ab 2024

## REISEN

- 18 Münster – von Aasee bis Zoo ein spannendes Ziel

## ERNÄHRUNG

- 20 Anspruchslose Vitaminbombe:  
die Steckrübe

## FREIZEIT

- 21 Kultur & Co.

- 22 KINDER

- 23 RÄTSEL

Liebe Leserin, lieber Leser,

für alle Versicherten, die nahe Angehörige zu Hause pflegen, gibt es gute Nachrichten: Ab Januar 2024 treten weitere entlastende Maßnahmen in Kraft, wie etwa die Erhöhung des Pflegegeldes oder die Einführung des Entlastungsgeldes, das eine flexible Nutzung von Kurzzeit- und Verhinderungspflege ermöglicht. Aber auch Heimbewohner:innen werden finanziell weiter entlastet. Informieren Sie sich auf den Seiten 16 und 17.

Vor allem in der kalten Jahreszeit schätzen Sie sicherlich auch die wohltuende Wirkung eines heißen Bades. Ab Seite 4 möchten wir Sie dazu anregen, Kräuter als Badezusatz auszuprobieren. Ihre ätherischen Öle haben eine wunderbare Wirkung auf den Körper und lindern vielerlei Beschwerden.

Wie steht es eigentlich um Ihre Empathiefähigkeit? Können Sie sich gut in andere Menschen hineinversetzen und ihre Beweggründe nachvollziehen? Dann verfügen Sie über eine wertvolle Eigenschaft, die Ihnen in zwischenmenschlichen Beziehungen zugutekommt. Warum das so ist und wie Sie Empathie trainieren können, erläutern wir auf den Seiten 10 und 11.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für 2024 – vor allem Gesundheit!

Ihre BKK Würth  
Reiner Amann  
Vorstand







# Wohltuendes Kräuterbad

Ist es draußen kalt und ungemütlich, wirkt ein heißes Bad besonders wohltuend. Probieren Sie anstelle eines Schaumbades doch einmal eines mit Kräutern. Sie steigern so die entspannende Wirkung, und manch einem Kraut wird sogar eine heilende Wirkung zugeschrieben.

Schon in der Antike nutzten Menschen wilde Kräuter als Badezusätze gegen vielerlei Beschwerden. Es sind vor allem ihre ätherischen Öle, die wohltuend über die Haut und unseren Geruchssinn auf den Körper einwirken. Ein Kräuterbad entspannt sofort Körper und Geist, sodass Stress schnell von Ihnen abfällt. Es kann aber auch gegen vielerlei körperliche Leiden wie Hauterkrankungen, Schmerzen oder Erkältungen helfen. Wir stellen Ihnen fünf wohltuende Kräuter vor.

Der **FRAUENMANTEL** ist ein starkes Heilkraut und wirkt beispielsweise bei Schlafstörungen, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden entspannend und beruhigend. Er leistet aber auch gute Dienste bei verschiedensten Hautproblemen wie Ekzemen, Wunden oder Pilzkrankungen. Darüber hinaus hat der Frauenmantel einen leicht straffenden Einfluss auf das Körpergewebe und sorgt für eine bessere Durchblutung. Verwenden Sie sowohl Blüten als auch Blätter.

Sie haben ständig kalte Füße, oder eine Erkältung kündigt sich an? Dann ist ein Bad mit **BEIFUß** genau richtig. Seine durchdringende Wärme kann – zusammen mit einer aromatischen Tasse Holunderblütentee – eine Erkältung schon im Keim ersticken, hilft aber auch bei Rheuma, Gicht und Kreuzschmerzen. Verwenden Sie das gesamte blühende Kraut.

Um Allergien entgegenzuwirken, zur Vitalisierung der Haut und zur Förderung der Durchblutung werden **BRENNNESSELN** verwendet. Sie reduzieren außerdem Kopfschuppen und helfen bei fettigem Haar. Bei Neurodermitis und anderen Hautkrankheiten wirkt die Brennnessel lindernd. Sie können alle Pflanzenteile verwenden.





Kräuterbäder haben eine medizinische Wirkung. Schwangere und gesundheitlich beeinträchtigte Menschen sollten sie deshalb nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin anwenden.

☞ Ein Bad im Kerzenschein zu genießen, unterstützt die sinnliche Wirkung. Auch im Anschluss sollten Sie sich eine Stunde Ruhe gönnen.

Bei Gicht und Rheuma, einem Hexenschuss oder Ischiasschmerzen, aber auch bei Hämorrhoiden kann **GIERSCH** wohlthuend wirken. Gicht ist wohl schon seit dem Mittelalter Hauptheilungsgebiet des Giersch – sein lateinischer Name *Aegopodium podagraria* deutet darauf hin. *Podagraria* bedeutet „Gicht“. *Aegopodium* bezieht sich auf das Aussehen der Blätter, welche einem Ziegenfuß ähneln.

Das gesamte blühende Kraut des **EHRENPREIS** hilft bei übermäßiger Schweißproduktion und wird auch gegen Pilzkrankungen eingesetzt. Es wirkt antibakteriell, harntreibend und entzündungshemmend.

### So funktioniert's

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Kräuterbad zuzubereiten. Meist wird empfohlen, einen Sud aus dem Kraut zu kochen und ihn ins Badewasser zu geben. Dafür benötigen Sie jedoch große Kräutermengen. Alternativ können Sie auch zwei Handvoll Kräuter – von einer Sorte oder gemischt – in die Mitte eines Geschirrtuchs legen und mit einem Band zubinden, sodass ein Kräutersäckchen entsteht. Das Säckchen in einen großen Topf hängen und mit ein bis zwei Litern kochendem Wasser überbrühen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen und dann samt Kräutersäckchen ins mindestens 38 Grad warme Badewasser geben. Damit die ätherischen Öle besser von der Haut aufgenommen werden und sie nicht austrocknet, empfiehlt es sich, etwas Milch oder Honig ins Badewasser zu geben. Baden Sie etwa 15 bis 20 Minuten.

### KRÄUTER KAUFEN

In wärmeren Jahreszeiten finden Sie Wildkräuter am Waldrand, auf wenig genutzten Weiden, an Böschungen und auf unbewirtschafteten Wiesen sowie an Feldrändern von Bioflächen. Im Winter machen sie sich rar. Pflanzen, die Sie jetzt noch finden, sind zudem schwerer zu bestimmen, weil Blüten und andere Merkmale fehlen. Deshalb empfiehlt es sich, Kräuter direkt oder online bei Gärtnereien zu kaufen. Anstelle von frischen Kräutern eignen sich auch getrocknete, die zum Beispiel von Apotheken angeboten werden. Für ein Bad benötigen Sie dann etwa 50 bis 100 Gramm.



# Cooler Idee – Schneeschuhw



**Wandern liegt im Trend. Doch wenn der Herbst sich verabschiedet, endet für die meisten die Saison. Warum eigentlich? Beim Schneeschuhwandern können Sie tolle Winterlandschaften gemütlich bis sportlich erobern.**

Idéal Einstieg, um ein Gefühl für das Schneeschuhwandern zu bekommen und Gehtechniken in unterschiedlichem Gelände kennenzulernen, ist eine geführte Schneeschuhwanderung. In der Regel können Sie hierfür die passenden Schneeschuhe ausleihen. Für den Anfang reicht die klassische Variante mit einem Alu-Rahmen und einer Riemenbindung mit Harscheisen. Diese Schneeschuhe verfügen über eine breite Auflage, mit der Sie im Tief- und Pulverschnee nicht einsinken. Auch für Kinder gibt es spezielle Schneeschuhe, sodass die ganze Familie durchstarten kann. Zur Ausrüstung gehören auch Teleskopstöcke, die das Gehen erleichtern.

## Im Gänsemarsch geht's los

In der Gruppe gehen Sie idealerweise im Gänsemarsch hintereinander und folgen einem gemeinsamen Rhythmus. Wechseln Sie sich an der Spitze ab – und zwar je nach Kondition und Gruppengröße schon mal alle zehn Minuten. Wer vorausgeht, setzt im unberührten Schnee eine Spur. Das ist anstrengender, als einer bereits vorhandenen Spur zu folgen. Daher empfiehlt sich der Wechsel: Eine:r geht eine Weile voraus und schließt sich dann hinten wieder an. Wenn Sie

## ALPINES GELÄNDE

**Sicherheit geht vor. Sind Sie in verschneitem Gebirge unterwegs, ist es umso wichtiger, gesicherte Routen nicht zu verlassen und sich vor der Tour über die Gefahr von Lawinen zu informieren. Behalten Sie während der Wanderung das Wetter im Blick und kehren Sie um, sobald sich die Bedingungen ändern.**

ungeübt sind, müssen Sie sich zudem erst daran gewöhnen, mit den „Tellern“ an den Füßen etwas breitbeiniger und mit etwas größeren Schritten als sonst durch den Schnee zu stapfen. Da ist es gut, sich erst einmal auf die Schneeschuhe und die Gruppe konzentrieren zu können, während ein:e Wanderführer:in den Weg vorgibt.

## Nie allein

Sind Sie nach einer Weile auf den Geschmack gekommen und fühlen sich fit, können Sie natürlich auch ohne Führung gehen. Dennoch sollten Sie mindestens zu zweit auf Tour sein. So ist im Fall der Fälle jemand da, um Hilfe holen oder selbst leisten zu können.

## Die sportlichere Variante

Fortgeschrittene steigen auf die sportlichere, anspruchsvollere Variante des Schneeschuhs um. Dessen Auflage ist schmaler, sodass er tiefer in den Schnee sinkt, was kräftezehrender ist. Außerdem ist er kürzer als der klassische Schneeschuh, was kleinere und schmalere Schritte ermöglicht. Mit ihrer integrierten Steighilfe eignet sich die sportliche Ausführung auch für steilere Hänge und harten Schnee. Am besten lassen Sie sich ausgiebig beraten, wenn Sie Schneeschuhe kaufen möchten.

## Die Vorteile von Schneeschuhwandern für die Gesundheit

Schneeschuhwandern erfordert mehr Kraft und Trittsicherheit als herkömmliches Wandern – ein gutes Training für Ihre Bein- und Armmuskeln, das Gleichgewicht und die Konzentrationsfähigkeit.

- » Die Ausdauer wird gestärkt, was Ihrem Herz-Kreislauf-System zugutekommt.
- » An der frischen Luft zu wandern stärkt das Immunsystem.
- » Bei schönem Wetter tanken Sie auch im Winter Sonne, die Ihr Körper benötigt, um Vitamin D zu produzieren.
- » Auch die Seele profitiert: Die Schönheit und Stille der winterlichen Landschaft lässt Alltagsstress schnell verschwinden.



# ändern



## Was ist beim Schneeschuhwandern zu beachten?

1. Tragen Sie atmungsaktive, wasserabweisende Kleidung im Zwiebellook, feste Schuhe – am besten eignen sich wasserdichte Wanderschuhe –, Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille und Sonnenschutz. Gamaschen verhindern, dass Schnee in die Wanderschuhe eindringt.
2. Bleiben Sie im Bereich ausgewiesener Skitouren. Gehen Sie aber nicht auf Skiloipen oder Skipisten, sondern im Tiefschnee daneben.
3. Wenn Sie ohne Wanderführer:in losgehen wollen: Machen Sie sich ausreichend kundig über Ihre Route und nehmen Sie zur Orientierung ein Handy mit.
4. Beachten Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit und die Ihrer Begleiter:innen.
5. Denken Sie an ausreichend Proviant und Getränke.

---

***Es gab sie schon in der Jungsteinzeit***  
*Den Schneeschuh gibt es seit Urzeiten: 2003 wurde an einem Südtiroler Gletscher, dem Gurgler Eisjoch, der mit über 5.500 Jahren älteste bisher bekannte Schneeschuh gefunden. Er besteht aus Birkenästen.*

---



Weltweit können immer weniger Menschen glutenhaltige Lebensmittel unbeschwert genießen. Bevor Betroffene jedoch auf eine glutenfreie Ernährung umsteigen, sollten sie medizinischen Rat einholen.

# Glutenfrei

## Erst testen, dann verzichten

**H**inter dem Begriff Gluten steckt ein Gemisch aus Eiweißen, das natürlicherweise in den Samen von Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste vorkommt, aber auch von der Lebensmittelindustrie für zahlreiche Fertigprodukte genutzt wird. Auf seinen Verzehr reagieren immer mehr Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden – etwa Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen oder Übelkeit. Ursache kann eine Abwehrreaktion des Immunsystems gegen glutenhaltige Produkte sein – die bekannte Zöliakie –, bei der Gluten Auslöser einer Entzündung ist. Aber auch eine sogenannte Nicht-Zöliakie ist denkbar.

Ihr liegt eine Gluten-, besser Weizensensitivität zugrunde, bei der es auch andere Eiweiße in den Getreiden sind, die allergische Entzündungen auslösen oder sogar Autoimmunerkrankungen wie die chronische Darmentzündung, eine Rheumatoide Arthritis oder Multiple Sklerose verstärken.

Die klassische Weizenallergie tritt in der Regel schon im Kindesalter auf und führt zu sofortigen Atemwegs- und Hautreaktionen nach dem Verzehr verschiedener Eiweiße aus Weizen, Dinkel (einer älteren Form des modernen Weizens), Roggen oder Gerste.

Daneben leiden schätzungsweise bis zu fünf Prozent der Erwachsenen an einer verzögerten Weizenallergie (Typ 2) mit Blähungen, Bauchschmerzen, Unwohlsein, Verstopfung oder Durchfall.

### Ursache abklären

Die Ursache dieser entzündlichen Erkrankungen ist also vielschichtig, sodass Sie bei Beschwerden zunächst einen Arzt oder eine Ärztin mit entsprechender Fachkompetenz konsultieren sollten, bevor Sie auf eine glutenfreie Ernährung umstellen. „In jedem Fall sollte zunächst eine Zöliakie, eine Autoimmunerkrankung anderer Art oder auch eine andere Erkrankung als wesentliche Ursache der Beschwerden festgestellt oder ausgeschlossen werden“, so Prof. Dr. Dr. Detlef Schuppan, Experte der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankheiten.

### Natürliche Lebensmittel bevorzugen

Nach der ärztlichen Diagnose ist es vor allem für Zöliakie-Betroffene hilfreich, die Ernährungsumstellung mit fachkundiger Beratung anzugehen. „Wer sie allein startet, sollte sich vor allem nicht ausschließlich auf die zahlreich angebotenen Gluten-Ersatzprodukte in Lebensmittelmärkten verlassen. Sie haben oft zu wenig Ballaststoffe und Vitamine, dafür

Zöliakie-Betroffene bilden Antikörper gegen das körpereigene Enzym Transglutaminase 2 (TG2). Sie können im Blut nachgewiesen werden. Bei den anderen Erkrankungen sind weitergehende Untersuchungen notwendig.







Professor Dr. med. Dr. rer. nat. Detlef Schuppan, Leiter des Instituts für Translationale Immunologie und der Ambulanz für Zöliakie, Darmerkrankungen und Autoimmunität der Universität Mainz.

aber häufig mehr Zucker, Salz und ungesättigte Fettsäuren als die entsprechenden glutenhaltigen Varianten. Ein Zuviel solcher Produkte kann sowohl das Körpergewicht als auch das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 erhöhen", so Schuppan weiter.

Gluten und insbesondere Weizen zu vermeiden und dabei gesund zu essen gelingt am besten, wenn Sie selbst kochen und backen. Grundlage sollten frische, unverarbeitete Lebensmittel sein. Zum Backen von Brot und Kuchen gibt es gute Mehralternativen zu Weizen und Co. – beispielsweise

- » das geschmacksneutrale Vollkornreismehl
- » das leckere Nussmehl mit vielen Ballaststoffen, Proteinen und guten Fetten
- » das intensiv schmeckende Buchweizenmehl für herzhaft und süße Speisen.

Für leckere Beilagen zu Currys, Eintöpfen und für Buddha Bowls eignen sich sogenanntes Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen oder Hirse, die Sie wie Reis kochen können.



Einkaufen erfordert genaues Hinsehen und Prüfen der Zutatenliste. Gluten-Ersatzprodukte enthalten häufig viel Zucker und wenig Ballaststoffe.



## REZEPT

### Buchweizenbrot mit Chiasamen: einfach und lecker

Buchweizen ist von Natur aus glutenfrei und zeichnet sich durch einen besonders hohen Anteil an biologisch wertvollem Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen der B-Gruppe und Mineralstoffen aus. Chiasamen punkten ebenfalls mit Ballaststoffen, aber auch pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren.

#### Zutaten:

- 40 g Chiasamen
- 240 ml + 160 ml Wasser
- 300 g Buchweizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 60 ml Rapsöl oder ein anderes flüssiges Öl
- Topping (optional): 35 g Sonnenblumenkerne oder andere Kerne und/oder Saaten

#### Zubereitung:

1. Die Chiasamen und 240 ml Wasser in einem Gefäß verrühren, dann 20 Minuten quellen lassen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
2. Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Eine kleine 20-cm-Kastenform leicht einfetten und mit Backpapier auslegen, sodass es auf beiden Seiten etwas übersteht.
4. In einer Rührschüssel Buchweizenmehl, Backpulver und Salz vermischen. 160 ml Wasser, das Rapsöl und die Chiasamen-Mischung hinzufügen und alles kurz (!) – sonst geht der Teig nicht gut auf – zu einem Teig verrühren.
5. Den klebrigen Teig in die vorbereitete Brotbackform geben und gleichmäßig glatt streichen.
6. Nach Belieben Sonnenblumenkerne darüberstreuen und das Brot circa 1 Stunde 10 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen und genießen.



Rezept von  
biancazapatka.com/  
de/buchweizen-  
chia-brot/



# EMPATHIE: Ich verstehe, wie du tickst

**Wer sich in andere Menschen hineinversetzen, ihre Gefühle und Beweggründe nachvollziehen kann, gilt als empathisch. Ein Kompliment, denn die Fähigkeit zur Empathie ist wertvoll in zwischenmenschlichen Beziehungen.**

**W**as früher als sogenannter Soft Skill angesehen und als „weibliche Eigenschaft“ belächelt wurde, steht heute hoch im Kurs: die Empathie. Empathische Menschen gelten als aufmerksam und rücksichtsvoll, als gute Zuhörer:innen mit Einfühlungsvermögen und Sensibilität für die Gefühle und Gedankengänge anderer. Wer die Fähigkeit zur Empathie hat, ist klar im Vorteil, denn in unserem Alltag

begegnen uns regelmäßig Situationen, in denen Empathie wichtig ist. Konflikte in der Partnerschaft lassen sich leichter lösen, wenn wir Probleme oder Ängste der Partnerin oder des Partners verstehen, im Job hilft die Fähigkeit zur Empathie beispielsweise, das Arbeitsklima zu verbessern, die Kooperationsbereitschaft von Mitarbeiter:innen zu erhöhen und Missverständnisse zu minimieren.

## **In die Wiege gelegt**

Ein Grundpotenzial für empathisches Verhalten ist wohl jedem Menschen angeboren, denn die Fähigkeit, nachzuempfinden und zu beobachten, hat es uns im Laufe der Evolution ermöglicht, schneller zu lernen und uns zu entwickeln. Schon Neugeborene reagieren auf soziale Reize, weil sie auf sozialen Kontakt angewiesen sind: Ein Baby schreit, wenn andere Babys schreien. Die Ausprägung und Weiterentwicklung von Empathie beginnt in der Regel aber zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr, wenn Kinder die Handlungen und Gefühle anderer nachvollziehen und mitfühlen können. Wie einfühlsam sie reagieren, hängt entscheidend davon ab, was sie bei Erwachsenen – insbesondere ihren Eltern – beobachten. Die Fähigkeit zur Empathie eines Erwachsenen ist also eng verbunden mit der eigenen Kindheit und den erlebten Erfahrungen.

## **Differenzierte Betrachtung**

Empathie ist also eine ausschließlich positive Eigenschaft? Nein, sagen Forscher:innen wie die Psychologin







## POTENZIAL AUSBAUEN

Wer die eigene Empathiefähigkeit im positiven Sinne trainieren möchte, findet hier ein paar Tipps:

- + **Aktiv zuhören:** Versuchen Sie, andere ausreden zu lassen. Unterstützung bei schwierigen Themen ist besser als aktives Beraten.
- + **Nehmen Sie sich Zeit, und seien Sie offen für andere.**
- + **Versuchen Sie, vorurteilsfrei auf andere zuzugehen.**
- + **Gründe verstehen.** Fragen Sie nach: „Warum machst du das so?“, „Wie triffst du deine Entscheidungen?“, „Warum ist dir das wichtig?“
- + **Lernen Sie Ihre eigenen Gefühle besser kennen, indem Sie Ihre Gefühlsregungen beobachten und versuchen, Auslöser zu verstehen. So werden Sie auch sensibler für die Gefühle anderer.**

und Neurowissenschaftlerin Prof. Dr. Grit Hein von der Universität Würzburg: „Zwar wird Empathie zumeist mit etwas Gutem gleichgesetzt, aber das ist nicht zwangsläufig so. Ich versetze mich in eine andere Person hinein, ich fühle mit dieser Person. Was ich dann damit tue, ist der zweite Schritt. Ich kann mich auch in jemanden hinein fühlen und dieses Wissen dann verwenden, um ihm zu schaden oder wehzutun. Das sehen wir beispielsweise in dysfunktionalen Partnerschaften.“

Neben der Fähigkeit, mitzufühlen, müssen wir die Gefühle anderer auch verstehen – und können uns dann entscheiden, wie wir handeln: etwa ob wir jemanden in den Arm nehmen, ihm oder ihr Hilfe anbieten oder aber eine

vermeintliche Schwäche ausnutzen. Zur Unterscheidung der Komponenten spricht man auch von emotionaler, kognitiver und sozialer Empathie. Die US-amerikanischen Psychologen John D. Mayer und Peter Salovey führten dafür im Jahr 1990 den Begriff der „emotionalen Intelligenz“ ein.

### Sind wir heute weniger empathisch?

„Grundsätzlich sind wir heutzutage genauso empathiefähig wie vor zwanzig, fünfzig oder hundert Jahren“, so Prof. Dr. Hein. „Aber wir reagieren natürlich auf unsere Umwelt. Werden zunehmend sehr antisoziale Verhaltensweisen geduldet und teilweise auch vorgelebt – beispielsweise in den sozialen Netzwerken –, dann kann das Empathie unterbinden.“

### Auch für sich sorgen

Wenn Sie immer nur für andere da sind, können Ihre eigenen Bedürfnisse und Sorgen unbemerkt untergehen. Ein gutes Maß an Selbstfürsorge ist deshalb wichtig, um mitfühlen zu können, ohne sich selbst zu überfordern.



Prof. Dr. rer. nat. Grit Hein, Professorin für Translationale Soziale Neurowissenschaften an der Universität Würzburg.



# Gefangen im Netz

Chatten, Online-Shopping, Computerspiele und soziale Netzwerke – immer häufiger brauchen Erwachsene Hilfe, um sich aus einer digitalen Abhängigkeit zu befreien. Wir haben mit dem Psychologen Dr. Klaus Wölfling über Warnzeichen und Wege aus der Sucht gesprochen.

**GESUNDHEIT: Dr. Wölfling, Spezial-einrichtungen für digitale Süchte wie die Ambulanz für Spielsucht an der Universitätsmedizin Mainz registrieren steigenden Hilfebedarf bei erwachsenen Patient:innen. Wie erklären Sie sich den Anstieg?**

» **KLAUS WÖLFLING:** Tatsächlich behandeln wir seit 2021 etwa 25 Prozent mehr Menschen zwischen 30 und 67 Jahren mit digitalem Suchtverhalten. Die Pandemie hat wie ein Katalysator gewirkt. Während des Lockdowns brachen gewohnte Strukturen weg, und manche füllten die Leerlaufzeiten mit Internetanwendungen, die sich zur Abhängigkeit entwickelten.

**GESUNDHEIT: Wo liegt die Grenze zwischen „normalem“ Internetgebrauch und einem Suchtverhalten?**

» **KLAUS WÖLFLING:** Digital abhängige Menschen verbringen über mindestens zwölf Monate in der Regel acht bis zehn Stunden täglich im Internet und vernachlässigen wichtige Lebensbereiche. Sie alle berichten von einem Kontrollverlust – ein Merkmal jeder Sucht. Viele haben eine zwanghafte Angst, etwas zu verpassen, die „Fear of missing out“ (FOMO). So können Abhängige dann beispielsweise nicht mit dem Egoshooter aufhören, weil sie fürchten, ihren Spielstand zu verlieren und aus Spielergruppen herauszufallen. Es kommt zur Vernachlässigung von Beziehungen oder Arbeit, zu Krisen und Konflikten. Vielen droht sogar Arbeitsplatzverlust, Trennung oder Verschuldung. Solche negativen Veränderungen sind deutliche Warnzeichen für ein Suchtverhalten.

## WEITERE INFOS

Den „Ratgeber Glücksspielsucht“ von Klaus Wölfling sowie Präventionsmaterial zur Online-Spielsucht und Selbsttests finden Sie auf <https://t1p.de/ste9v> (verweist auf [www.unimedizin-mainz.de](http://www.unimedizin-mainz.de))



*Dr. sc. hum. Dipl.-Psych. Klaus Wölfling ist Leiter der Ambulanz für Spielsucht an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.*

**GESUNDHEIT: Gibt es bei digitalen Süchten Unterschiede zwischen den Geschlechtern oder Altersgruppen?**

» **KLAUS WÖLFLING:** Ja. Bei der Generation Y beispielsweise, den zwischen 1980 und 1999 Geborenen, sind vor allem Online-Rollenspiele und Egoshooter beliebt. Sie sind mit diesen Spielen aufgewachsen. Generell nutzen Männer häufiger Online-Pornografie, Computer- oder Glücksspiele, während bei Frauen neben Glücksspielen eher Online-Kaufsucht, soziale Netzwerke oder Messenger dominieren. Im Rentenalter ist Einsamkeit ein großer Treiber für Digitalsüchte – über Spiele finden Betroffene schnell ein soziales Netzwerk. Dass sich bei ihnen eine Sucht entwickelt hat, fällt dann häufig ihren Kindern auf. Sie bemerken etwa, dass die Eltern nicht mehr abwaschen oder einkaufen gehen.

**GESUNDHEIT: Wie können Sie betroffenen Menschen helfen?**

» **KLAUS WÖLFLING:** Bei stark ausgeprägtem Suchtverhalten ist eine stationäre Therapie angebracht, die meist sechs bis acht Wochen dauert und als Einzel- oder Gruppenbehandlung stattfindet. Den Patient:innen muss als vorübergehende erste Maßnahme zunächst einmal das Medium Internet völlig entzogen werden. Dabei können Entzugserscheinungen wie Schlafstörungen, innere Unruhe, Gereiztheit und Aggressivität auftreten. Häufig kommen erst in der Abstinenz die eigentlichen Probleme zum Vorschein, die hinter der Internetsucht

liegen – soziale Unsicherheiten oder Versagensängste beispielsweise.

Bei leichteren Formen der Sucht nutzen wir die Verhaltens- oder Gruppentherapie ambulant oder teilstationär. Hier geht es auch bei Therapiebeginn nicht um völlige Abstinenz vom Internet, sondern um die Abstinenz vom Problemverhalten. Die Arbeit in Gruppen hat den Vorteil, dass sich Betroffene über ihre Probleme austauschen können und zugleich die Erfahrung machen, dass sie mit ihrer Problematik nicht allein sind. Außerdem können sie Kontakte aufbauen, die nicht über das Internet stattfinden.

**GESUNDHEIT: Wie können wir einer digitalen Sucht vorbeugen?**

» **KLAUS WÖLFLING:** Für unsere körperliche und seelische Balance brauchen wir Ruhepausen – nicht nur zur Schlafenszeit. Diese Phasen für sich selbst zu finden und umzusetzen, ist sicherlich eine der wichtigsten Aufgaben in unserer modernen digitalen Zeit. Darüber hinaus können Apps wie „One Sec“ sinnvoll sein, die aufploppen, wenn Sie ins soziale Netzwerk eintauchen wollen. Wer sein eigenes digitales Verhalten bereits kritisch sieht, sollte unbedingt eine ärztliche oder psychologische Einschätzung einholen oder auch eine Suchtberatungsstelle aufsuchen.

Hirnscans haben bestätigt, dass die Internetaktivität das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert – ein typisches Suchtmuster. Im MRT\* wird ein Dopaminschub sichtbar, wenn etwa ein Post „gelikt“ wird oder Nachrichten gelesen werden. Dopamin ist auch als Glücksbotschaft bekannt.

\* MRT: Magnetresonanztomografie. Mit der MRT können Schnittbilder des menschlichen Körpers ohne belastende Strahlung erzeugt werden.



# 3 TIPPS



## DEN BLUTDRUCK NICHT VERSALZEN

Wer gern salzig isst und damit viel Natrium zu sich nimmt, riskiert Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Blutdruck steigt dabei am deutlichsten, wenn gleichzeitig wenig Kalium aufgenommen wird. Unser Tipp: Der Empfehlung der Welt-

gesundheitsorganisation (WHO) folgen und den Salzkonsum pro Tag auf höchstens die Menge eines gestrichenen Teelöffels (etwa fünf Gramm) reduzieren sowie gleichzeitig Kaliumlieferanten verspeisen. Dazu gehören beispielsweise Hülsenfrüchte, Spinat, Bananen, rohe Karotten oder Feldsalat. Übrigens: In vielen Fertigprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln wie etwa Fleisch- und Wurstwaren versteckt sich bereits eine Menge Salz. Es lohnt sich also, auf der Liste der Inhaltsstoffe nach Salz bzw. Natrium zu fahnden.

## GESUNDHEITSVORSORGE INTERVALLFASTEN

Die Zusammensetzung unserer Darmbakterien hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit. So gilt es heute als erwiesen, dass ein ungünstiges Darmmikrobiom an der Entstehung mehrerer Krankheiten beteiligt ist – darunter Stoffwechselerkrankungen wie Übergewicht, Adipositas und Diabetes Typ 2, Magen-Darm- sowie Krebserkrankungen. Die gute Nachricht: Sie können die Zusammensetzung Ihrer Darm-



bakterien selbst beeinflussen. Das funktioniert mit einer ballaststoffreichen, gesunden Ernährung oder auch durch verschiedene Varianten des Fastens. Insbesondere das Intervallfasten, bei dem Sie täglich Ihre Mahlzeiten in einem Zeitfenster von acht Stunden einnehmen und danach dem Verdauungssystem 16 Stunden Ruhe gönnen, lässt sich gut im Alltag praktizieren. Wenn Sie beispielsweise die erste Mahlzeit des Tages um 12 Uhr zu sich nehmen und die letzte um zwanzig Uhr endet, können Sie für die Essenspause sogar die Nachtzeit nutzen.



## MIT MUSIK MOTIVIEREN

Sobald Musik läuft und Eltern sich nach ihr bewegen, bleiben kleinere Kinder nicht still sitzen – es wird gehüpft, geklatscht und gesungen. Tanzspiele eignen sich deshalb besonders gut, um die Kleinen leichter an Bewegung heranzuführen. Ein Beispiel: Wenn die Musik stoppt, müssen alle in ihrer Position fünf Sekunden verharren. Oder ein:e Spielleiter:in bestimmt, welche Bewegung in der Musikpause ausgeführt werden soll – etwa watscheln wie eine Ente oder hüpfen wie ein Hase. Neben der Fitness werden so ganz nebenbei auch die kindliche Motorik und Kreativität gefördert.

# Gut informiert entscheiden

# Ärztliche Zweitmeinung



Steht eine Operation bevor, ist es für Patient:innen oft gar nicht so einfach, zu beurteilen, ob der geplante Eingriff wirklich notwendig ist oder eine Behandlungsalternative besser wäre. Mehr Sicherheit gibt dann eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung\*.

Für viele Krankheiten gibt es nicht nur eine Behandlungsmöglichkeit. Doch jede hat Vor- und Nachteile, die häufig für die eigene Situation nicht so einfach zu beurteilen sind. Als BKK-Versicherter:er haben Sie deshalb das Recht, für nachfolgend benannte Eingriffe eine weitere Expert:innenmeinung einzuholen:

- » Mandeloperation
- » Entfernung der Gebärmutter
- » Schulterarthroskopie
- » Gelenkersatz am Knie
- » Amputation beim diabetischen Fußsyndrom
- » Operation an der Wirbelsäule
- » Kathetergestützte elektrophysiologische Herzuntersuchungen und Ablationen (Verödungen) am Herzen
- » Implantation eines Herzschrittmachers oder Defibrillators
- » Entfernung der Gallenblase

☞ Notfalloperationen sind von der Zweitmeinung ausgenommen.



## Freiwillig und kostenlos

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt muss Sie mindestens zehn Tage vor der geplanten Operation darauf hinweisen, dass Sie sich bei speziell qualifizierten Ärzt:innen zusätzlich beraten lassen können. Ob Sie eine für Sie kostenlose Zweitmeinung tatsächlich einholen und gegebenenfalls einen Operationstermin wieder absagen, bleibt selbstverständlich Ihnen überlassen. Entscheiden Sie sich für eine zweite Meinung, stellt Ihnen die Arztpraxis auf Wunsch alle Unterlagen zusammen, die für eine weitere Expertise benötigt werden.

## Fachärzt:innen schnell gefunden

Nicht jede:r Mediziner:in kann eine Zweitmeinung abgeben. Er oder sie muss besonders qualifiziert und unabhängig sein, um neutral beraten zu können. Zugelassene Ärzte und Ärztinnen finden Sie auf der Website des ärztlichen Bereitschaftsdienstes: [www.116117.de/zweitmeinung](http://www.116117.de/zweitmeinung).

## Detail-Informationen

Wie das Zweitmeinungsverfahren genau abläuft und welche Qualifikationen Ärzt:innen dafür haben müssen, regelt eine Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) – das ist das höchste Gremium der Ärzt:innen, Krankenhäuser und Krankenkassen. Sie finden sie auf [www.g-ba.de/richtlinie/107/](http://www.g-ba.de/richtlinie/107/). Dort können Sie auch ein Patientenmerkblatt sowie ein Merkblatt in leichter Sprache herunterladen.

\* gemäß § 27b SGB V





# Pflegereform: bessere Unterstützung, mehr Entlastung

Die Versorgung pflegebedürftiger Menschen soll verbessert und finanziell endlich „auf sichere Beine“ gestellt werden. Auf Grundlage des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes (PUEG) werden ab 2024 entlastende Maßnahmen umgesetzt, die wir für Sie hier zusammengefasst haben.

1

## MEHR PFLEGEGELD – HÖHERE PFLEGESACHLEISTUNGEN

Werden Versicherte mit einem Pflegegrad zwischen 2 und 5 zu Hause gepflegt, zahlt Ihre BKK auf Antrag das sogenannte Pflegegeld, wenn Angehörige die Pflege übernehmen. Wird ein Pflegedienst aktiv, kann dieser einen Pflegesachleistungsbetrag mit uns abrechnen. Beide Beträge erhöhen sich ab 1. Januar 2024 um fünf Prozent und werden zum 1.1.2025 und 1.1.2028 automatisch dynamisiert.



2

## KOMBINIERTE KURZZEIT- UND VERHINDERUNGSPFLEGE

Die Beträge für die Kurzzeit- und Verhinderungspflege werden gekoppelt und als sogenanntes Entlastungsgeld jährlich zur Verfügung gestellt. Eltern pflegebedürftiger Kinder mit Pflegegrad 4 oder 5 können es ab 1.1.2024 in Höhe von 3.386 Euro beanspruchen. Ab 1.7.2025 erhöht sich der Betrag auf 3.539 Euro und steht dann auch allen anderen pflegenden Angehörigen zu. Das Geld kann flexibel sowohl für die Kurzzeit- als auch für die Verhinderungspflege eingesetzt werden und wird auf Antrag gezahlt, sobald mindestens ein Pflegegrad 2 festgestellt wird. Die bisherige sechsmonatige Vorpflegezeit entfällt.

3

## PFLEGEUNTERSTÜTZUNGSGELD WIRD AUSGEWEITET

Für die Pflege jeder oder jedes nahen Angehörigen können Arbeitnehmer:innen ab 1.1.2024 jährlich für bis zu zehn Arbeitstage eine Lohnersatzleistung – das sogenannte Pflegeunterstützungsgeld – beantragen.

4

## ENTLASTUNG BEI HEIMKOSTEN

An den Kosten für die stationäre Pflege müssen sich Versicherte auch selbst beteiligen. Um sie finanziell nicht zu überfordern, zahlen die Pflegekassen bereits seit 2022 Entlastungszuschläge, deren Höhe davon abhängt, wie lange jemand schon Bewohner:in eines Pflegeheims ist. Diese Beträge erhöhen sich ab 1.1.2024. Der entlastende Zuschuss steigt

- » in den ersten zwölf Monaten von fünf auf 15 Prozent
- » nach einem Jahr von 25 auf 30 Prozent
- » nach zwei Jahren von 45 auf 50 Prozent
- » nach drei Jahren von 70 auf 75 Prozent.

5

## MEHR KLARHEIT BEI DER FESTSTELLUNG DER PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT

Wer einen Antrag auf einen Pflegegrad oder auf Feststellung eines höheren Pflegegrades stellt, wird von einem oder einer Sachverständigen des Medizinischen Dienstes persönlich begutachtet. Dem daraufhin folgenden Pflegebescheid wird ab nächstem Jahr das Sachverständigengutachten beigelegt, sodass Versicherte die Entscheidung gut nachvollziehen können. Wenn im Gutachten Hilfsmittel oder Pflegehilfsmittel empfohlen werden, wird unsere Pflegekasse diese auch gleich aktiv anbieten.

6

## VORSORGE- UND REHA-MAßNAHMEN: PFLEGE-BEDÜRFTIGE REISEN MIT

Viele pflegende Angehörige verzichten auf stationäre Vorsorge- und Reha-Maßnahmen, weil sie eine:n pflegebedürftige:n Angehörige:n nicht alleine lassen wollen. Die Reform ermöglicht es Pflegebedürftigen ab 2024, mitzureisen.

7

## BEITRAGSENTLASTUNG FÜR FAMILIEN MIT MEHREREN KINDERN

Bereits seit 1. Juli 2023 erhalten Eltern ab dem zweiten bis zum fünften Kind einen Beitragsabschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,25 Prozentpunkten für jedes Kind bis zum 25. Geburtstag des Kindes. Bitte beachten Sie, dass der Gesetzgeber Arbeitgebern, Rentenversicherungsträgern und Krankenversicherungen eine Frist bis zum 30. Juni 2025 einräumt, um diese Abschläge zu berücksichtigen. Selbstverständlich werden gegebenenfalls zu viel eingezogene Beiträge zurückerstattet.

8

## BEITRAGSANPASSUNG

Um diese verbesserten Leistungen finanzieren zu können, hat sich der Beitragsatz zur Pflegeversicherung am 1. Juli 2023 erhöht. Kinderlose zahlen jetzt vier Prozent des Bruttoeinkommens in die Pflegeversicherung ein. Für Eltern ist der Beitragsatz von 3,05 auf 3,4 Prozent gestiegen, wobei aber die unter Punkt 7 genannten Beitragsentlastungen zu beachten sind.



# Münster

## Von Aasee bis Zoo ein spannendes Ziel

Kommissar Thiel und  
Wilsberg, Westfälischer  
Friede und Wiedertäufer,

Skulpturen und Museen, das Schloss – oder doch lieber der Allwetterzoo?  
Münster bietet für alle etwas Besonderes. Auf ins Vergnügen!

**RATHAUS** Wahrzeichen der Stadt im Stil der Gotik. Hier wurde das Ende des Dreißigjährigen Krieges verhandelt. Prächtiges Kunsthandwerk erwartet die Besucherinnen und Besucher in diesem Ort des Friedens, der nach dem Zweiten Weltkrieg wieder aufgebaut wurde.

**WIEDERTÄUFER** Heute eher Täufer genannt. Sie wollten die Kirche im 16. Jahrhundert mithilfe apokalyptischer Botschaften radikal reformieren, wurden aber von protestantischen Truppen bald zurückgedrängt. Die Käfige, in denen die Leichen ihrer Anführer zur Schau gestellt wurden, hängen noch heute am Turm der Lambertikirche.

**PRINZIPALMARKT** Die schönste Straße und „gute Stube“ der Stadt, flankiert von Häusern aus hellem Sandstein mit typischen Giebeln und Bogengängen. Das Besondere: Mehrheitlich wurde die Bausubstanz nach dem Krieg neu errichtet, aber mit viel



Respekt vor der ursprünglichen Bebauung. Deshalb verströmt das Denkmalensemble ein herrlich historisches Flair. Ganz zu schweigen von den vielen interessanten Geschäften, die unter den Bögen zum Bummeln einladen.

**SCHLOSS** Orientierungsmarke und Treffpunkt. Das Fürstbischöfliche Schloss Münster aus dem 18. Jahrhundert dient heute ganz weltlicher Nutzung. Hier residieren Teile der Universität, auf dem Schlossplatz findet mehrmals jährlich das Volksfest Send statt. Direkt dahinter lädt der Botanische Garten zum Spaziergang ein.

**MARKT UND DOM** Mittwochs und samstags ist hier richtig was los. Dann findet der Wochenmarkt auf dem sonst leeren, weiten Platz vorm Dom St. Paulus statt. Hungerige Gäste finden die typischen Reibekuchen oder auch den einen oder anderen Stand aus den Niederlanden für einen Snack zwischendurch.

**MUSEEN** Das bekannteste ist das LWL-Museum für Kunst und Kultur, das immer wieder große Sonderausstellungen präsentiert. Aber Münster überrascht mit zahlreichen weiteren Museen, zum Beispiel mit Werken von Pablo Picasso, sowie vielen Galerien. Für Familien ist das Mühlenhof-Freilichtmuseum am Aasee ein beliebtes Ziel. Weitere Museen widmen sich so unterschiedlichen Themen wie der Lepra, der Bibel, Porzellan, Lackkunst oder regionaler Geschichte.

**ALLWETTERZOO** Nicht der ganze Zoo ist überdacht und damit „allwettertauglich“, aber ein Teil der öffentlichen Wege, die alle auch rollstuhlgerecht sind. Verschiedene Fütterungen, Robbenschows und das Pferd-museum ergänzen den Rundgang durch die tierische Welt.

**HAFEN** Münster liegt am Dortmund-Ems-Kanal – mitsamt Hafenbecken, Speicher- und Lagerhäusern, die heute entweder im Dornröschenschlaf liegen oder mit neuem Leben erfüllt sind. Gastronomie und Kreativbranche sind eingezogen, ebenso wie die Kunsthalle Münster. Tagsüber ein Ort zum Spazieren und Fotografieren, abends eher ein Viertel zum Ausgehen.





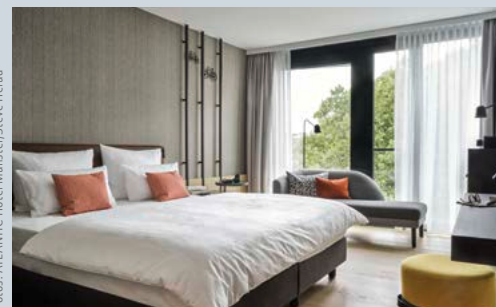
Im Wert  
von  
190 Euro

## ÜBERNACHTUNG IM ATLANTIC HOTEL MÜNSTER ZU GEWINNEN\*



Wie ein futuristischer Bienenstock mutet das 2021 eröffnete ATLANTIC Hotel Münster an. Sehr passend, denn es liegt genau dort, wo die Stadt summt und brummt: nahe der Altstadt und der beliebten „Promenade“. Das Haus bietet ausgezeichnetes Design mit Wohlfühl-Atmosphäre, aber auch kulinarische Köstlichkeiten. Freuen Sie sich auf die besten Cuts der Stadt im ATLANTIC Grillroom, exzellente Kaffeespezialitäten und leckere Drinks über den Dächern der Stadt in der für Münster einzigartigen ATLANTIC Skybar.

Der Gutschein umfasst 1 Übernachtung für 2 Personen inklusive Frühstück → [www.atlantic-hotels.de/muenster/](http://www.atlantic-hotels.de/muenster/)



Fotos: ATLANTIC Hotel Münster/Steve Herud

Wenn Sie gewinnen möchten, schreiben Sie bis zum 21.1.2024 eine E-Mail an [gesreise@arthen-kommunikation.de](mailto:gesreise@arthen-kommunikation.de) oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe. Geben Sie das Stichwort „Münster“ an sowie Name, Anschrift und Telefonnummer.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

\* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom ATLANTIC Hotel Münster kostenlos zur Verfügung gestellt.



Fotos: Presseamt Münster/MünsterView, Michael Wöller, Britta Roski, Tilman Roßmöller



4



5



6

**FILMKULISSE** Wer kennt (und liebt) sie nicht, die knorzigen Charaktere der Krimiserien „Wilsberg“ und „Tatort Münster“? Viele Drehorte findet man zufällig beim Erkunden der Stadt, eingefleischte Fans können eine Krimi-Führung mitmachen.

**SKULPTUR PROJEKTE** Alle zehn Jahre findet – parallel zur documenta in Kassel – ein großes Skulpturenfestival in Münster statt, die Skulptur Projekte. Manch ein Kunstwerk verbleibt nach dem Festival im öffentlichen Raum. Auch ohne Museums-Budget können Sie in der Münsteraner Innenstadt Werke bekannter Künstlerinnen und Künstler sehen. Der nächste Termin ist der Sommer 2027. Interaktive Karte hier: [www.skulptur-projekte-archiv.de](http://www.skulptur-projekte-archiv.de)

**AUSFLÜGE** Auch um Münster herum lässt sich viel unternehmen! In der flachen Landschaft, die zum Radeln einlädt, gibt es romantische Wasserschlösser, lebendige Bauernhöfe und Städte mit schönen historischen Stadtkernen. Auch für Reiterferien ist das Münsterland eine beliebte Region.

**TIPP** Das Mobiltelefon als Reiseführer nutzen. Die App „Explore Münster – Dein Stadtrundgang“ gibt's für die gängigen Betriebssysteme. [www.augmentlabs.de/exploremuenster](http://www.augmentlabs.de/exploremuenster)

**NÜTZLICHE ADRESSEN** für Informationsmaterial und Führungen: [www.stadt-muenster.de/tourismus/startseite](http://www.stadt-muenster.de/tourismus/startseite) [www.stattreisen-muenster.de](http://www.stattreisen-muenster.de) [www.muensterland.com/tourismus/](http://www.muensterland.com/tourismus/)



Ihr haftet lange der Beigeschmack eines minderwertigen Gemüses für Notzeiten an. Doch nun erobert sich die Steckrübe ihren verdienten Platz in der modernen Küche.

# Image aufpoliert: Die Steckrübe ist zurück

Schon seit dem Ersten Weltkrieg haben Steckrüben den Ruf des Einfachen. Vor allem die Menschen in Ost- und Norddeutschland hatten seinerzeit kaum Alternativen zu den Rüben, die als Suppe oder Eintopf auf den Tisch kamen. Der Jahreswechsel 1916/17 ging gar als „Steckrübenwinter“ in die Geschichte ein. Durch

## REZEPT FÜR FRITTEN

Schneiden Sie die Rübe in schmale Stäbchen und bepanseln Sie diese mit Olivenöl. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Honig oder Chiliflocken würzen. Dann im Ofen bei 190 Grad für etwa 20 Minuten goldbraun backen. Dazu passt ein Joghurt-Dip mit etwas Salz und Pfeffer.



den strategischen Anbau von Steckrüben zur Nahrungsmittelversorgung der Bevölkerung im Zweiten Weltkrieg festigte sich ihr schlechtes Image dann endgültig. Mit dieser Rübe wollte man in besseren Zeiten nichts mehr zu tun haben.

## Anspruchslose Vitaminbombe

Viele alte Sorten der Steckrübe – die auch Kohlrübe genannt wird – gibt es heute leider nicht mehr. Doch die „Wilhelmsburger“ oder „Hoffmanns Gelbe“ beispielsweise werden auf heimischen Feldern zwischen Oktober und November geerntet und sind noch bis März auf Märkten, in Hofläden oder gut sortierten Supermärkten erhältlich. Zum Glück, denn sie haben neben Mineralstoffen und den Vitaminen K, E und verschiedenen B-Vitaminen vor allem viel Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt und im Winter besonders nützlich ist. Ihr Kalorien-

gehalt hingegen ist mager, sodass Figurbewusste sie der Kartoffel vorziehen. Herb-süßlich im Geschmack, erinnert die Steckrübe an Kohlrabi, doch die Farbe ihres Fruchtfleisches ist beeindruckender: Es variiert von hellem Gelb bis zu leuchtendem Orange. Wählen Sie beim Einkauf am besten die kleinen, prallen Exemplare mit glatter Haut – sie haben ein zarteres Aroma als die großen Knollen.

## Vielfältig einsetzbar

Haben Sie erst einmal die dicke Schale entfernt, sind Ihrer Kreativität beim Verarbeiten der Rübe keine Grenzen gesetzt. Steckrübeneintopf ist natürlich der wärmende Klassiker. Doch das Gemüse lässt sich auch prima zu Fritten aus dem Ofen verarbeiten und passt in geraspelter Form beispielsweise zu einem Wurzel-Fruchtsalat aus Äpfeln, Möhren und Nüssen. Auch Steckrüben-Reibekuchen und -Gemüseschnitzel kommen bei großen und kleinen Genießer:innen gut an. Außerdem mischt die Knolle in Aufläufen und Wurzelgerichten gerne mit, denen sie die Extraportion wertvoller Inhaltsstoffe gibt.



## Lagerfähig

Im Gemüsefach des Kühlschranks kann die Steckrübe bis zu drei Wochen aufbewahrt werden, im Keller sogar bis zu drei Monate. Einmal angeschnitten, sollte die Anschnittfläche mit Frischhaltefolie abgedeckt werden.

# KULTUR UND CO.



## MODIGLIANI. MODERNE BLICKE

Amedeo Modigliani wurde 1884 als Sohn jüdischer Eltern in Livorno geboren. Der Bildhauer, Maler und Zeichner galt als einer der bekanntesten Vertreter der Pariser Bohème und porträtierte renommierte Künstler seiner Zeit wie Pablo Picasso, Chaim Soutine oder Diego Rivera. Doch schon seit Studientagen hatte er sich einem weiteren Genre verschrieben: dem weiblichen Akt – zur damaligen Zeit ein Skandal und als exzessive Perspektive eines männlichen Künstlers gedeutet. Die Ausstellung in der Staatsgalerie Stuttgart bewertet Modiglianis Frauenbildnisse neu und begreift sie als Zeugnisse des sich herausbildenden Selbstbewusstseins der modernen Frau. Sie stellt daher den 50 kuratierten Werken Modiglianis etwa 30 Werke zeitgenössischer Künstler:innen gegenüber. Darunter Porträts von Künstlerinnen – Schriftstellerinnen, Modeschöpferinnen und Malerinnen, die mit ihren Kurzhaarfrisuren und in Männerkleidung wie ein Vorgriff auf die „Neue Frau“ in Art déco und Neuer Sachlichkeit erscheinen.

Staatsgalerie Stuttgart: Modigliani. Moderne Blicke. Bis 17. März 2024. Mehr Infos unter [www.staatsgalerie.de](http://www.staatsgalerie.de)



Amedeo Modigliani, Liegender Frauenakt mit weißem Kissen, ca. 1917, Staatsgalerie Stuttgart, Copyright © Staatsgalerie Stuttgart

Amedeo Modigliani, Chaim Soutine, 1915, Staatsgalerie Stuttgart, Copyright © Staatsgalerie Stuttgart

Amedeo Modigliani, Columbina im Ballettröckchen mit einem Fächer, 1908, Privatsammlung, Copyright © Privatsammlung



## LEBENSMITTEL MIT SUCHTPOTENZIAL

Woran liegt es, dass die Menschen weltweit immer schwerer werden – trotz unzähliger Ernährungsratgeber und Diäten? Warum weiß unser Körper genau, wie viel Wasser oder Sauerstoff er braucht, findet aber beim Essen scheinbar kein rechtes Maß? Der Autor Chris van Tulleken, Arzt und Wissenschaftler, ist überzeugt: Hauptursache dieses Phänomens sind hochverarbeitete Lebensmittel, auf die unser Organismus evolutionär betrachtet nicht eingestellt ist. Erst seit wenigen Jahrzehnten machen sie einen großen Teil des Nahrungsangebotes aus – hergestellt mit immer ausgefeilteren industriellen Techniken und neuartigen Molekülen. Anhand zahlreicher Studien und mithilfe eines Selbstversuchs zeigt van Tulleken, wie hochverarbeitete Lebensmittel in unserem Körper wirken und wie wir dadurch die Kontrolle über unser Essverhalten und unsere Gesundheit verlieren.

Chris van Tulleken: *Gefährlich lecker. Wie uns die Lebensmittelindustrie manipuliert, damit wir all die ungesunden Dinge essen – und nicht mehr damit aufhören können.* 412 Seiten. Heyne Verlag. Hardcover. 24 Euro. ISBN: 978-3-453-21847-5. Auch als E-Book erhältlich.



Abbildung: Heyne Verlag



## ÜBUNGSBUCH FÜR GESUNDE KNIE

Bewegung ist ein Lebenselixier, solange die Knie gesund sind und wir sie gar nicht spüren. Doch im Laufe unseres Lebens sind die größten Gelenke des Körpers zahlreichen Risiken ausgesetzt. Überlastungen und Verletzungen, aber auch Bewegungsmangel führen zu Verschleiß und damit einhergehenden Schmerzen. Der Osteopath und Physiotherapeut Arndt Fengler will mit seinem Trainingsbuch Betroffenen helfen, wieder deutlich mehr Lebensqualität zu erlangen, zeigt aber auch auf, wie leicht es ist, Knieschmerzen vorzubeugen. Freuen Sie sich auf Übungen, die Sie ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren und durchführen können. Von ganz einfachen Bewegungen zum Fitbleiben und zur Verletzungsvorbeugung über Übungen für mehr Mobilität bis hin zu solchen für extrastarke Knie ist alles dabei. Große Fotos und kurze Anleitungstexte vermitteln schnell, worauf es jeweils ankommt. Und weil es leichter ist, die Knie zu stärken, wenn man sie kennt, stellt der Autor Wissenswertes rund ums Knie an den Anfang seines Buches.

Arndt Fengler: *Die einfachsten Knie-Übungen aller Zeiten.* 120 Seiten. TRIAS Verlag. Broschiert. 19,99 Euro. ISBN: 978-3-432-11697-6. Auch als E-Book erhältlich.



Abbildung: TRIAS Verlag



# Kinder, Kinder

## Kannst du Tierspuren zuordnen?



Wenn draußen Raureif oder Schnee liegt, kannst du die Spuren von Tieren besonders gut erkennen. Doch welche Spur gehört zu welchem Tier? Für die Zuordnung brauchst du etwas Übung. Am besten nimmst du ein Maßband oder Lineal mit auf deine Fährtenuche sowie Papier und einen Stift, damit du eine gefundene Spur abzeichnen kannst. Vermerke auf deiner Skizze die Maße der Spur und trage auch ein, wie sie verläuft. Ist sie gerade und zeigt sie Tritte in großen Abständen? Dann war das Tier vielleicht auf der Flucht. Später kannst du deine Zeichnungen mit unseren drei Abdrücken vergleichen. Findest du außerdem heraus, welche Tiere die anderen Spuren hinterlassen haben?



### Hase

Seine Spuren sind angeordnet wie ein T. Zwei längere ovale Abdrücke von circa 4 bis 6 cm liegen nebeneinander und zwei kleine runde Abdrücke in einer Linie mittig dahinter.



### Hirsch und Reh

Die Tiere hinterlassen mit jedem Fuß zwei längliche Abdrücke, die vorne spitz zu laufen. Beim Reh sind sie 4 bis 5 cm lang, beim Hirsch circa 6 bis 9 cm.



### Fuchs

Die Fuchspfote ist circa 5 cm lang. Sie hat einen Hauptballen mit vier Zehenballen und Krallen davor. Typisches Erkennungsmerkmal: Die Abdrücke liegen direkt hintereinander. Die Spur des Fuchses ist übrigens leicht mit der des Hundes zu verwechseln, dessen Ballen aber nicht ganz so lang sind.

## Welche Tiere machen diese Spuren?

K    z



W i  d s   w   n

M    s



E   h h ö     h



### IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag, Redaktion und Bildredaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Dagmar Oldach, Cordula Schulze (Seiten 18+19). Artdirection: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: Getty Images/Arnold Media © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht; Preisrätsel: Alle Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter:innen der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: ZUR VORSORGE GEHEN

T	R	O	O	R	O	R	W
N	O	T	E	N	H	E	F
K	R	A	M	I	N	F	L
A	X	O	L	O	T	L	B
D	U	E	N	E	I	E	R
S	T	H	O	R	N	A	T
L	A	E	R	M	E	W	O
G	I	N	E	E	G	A	M
N	O	E	R	G	E	L	N
I	D	A	A	R	E	Z	Z
P	E	E	N	E	N	U	E

# Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **29,95 Euro**

2 x das Buch „SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN. Pflanzenheilkunde für zu Hause“ zu gewinnen



Foto: Becker Joest Volk-Verlag

Heilkräuter haben gegen viele körperliche Beschwerden eine verblüffende Wirkung. Bei Kopfschmerzen etwa kann es Pfefferminzöl gut mit Acetylsalicylsäure (ASS) aufnehmen, Kamille, Thymian und Salbei vermögen grippale Infekte zu lindern, und Ingwer toppt bei Übelkeit sogar das gängige synthetische Medikament. In ihrem Buch legen Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer – Verfechter einer wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin – und seine Tochter Friederike Grönemeyer, Heilpraktikerin und Psychologin, den Fokus auf besonders wirksame, gut erforschte und medizinisch empfohlene Heilkräuter. Freuen Sie sich auf ein umfassendes Werk, das leicht nachvollziehbar aufzeigt, wie Sie pflanzliche Medizin zu Hause selbst richtig einsetzen können. Mehr Infos auf der Website des Becker Joest Volk Verlages: [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de)

Schreiben Sie bis zum 21.1.2024 eine E-Mail an die Gewinnspieladresse des Verlages [geskw@arthen-kommunikation.de](mailto:geskw@arthen-kommunikation.de) oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Becker Joest Volk Verlag kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslösung gelöscht bzw. vernichtet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

festlich gedeckter Tisch am Nachmittag	Personenbenennung Backmasse	dumpfer Schlag, Fall	Loirestadt Fenster- oder Türhaken	jmd., der z. B. Golf, Fußball u. Ä. liebt		Schubstange	Weltraumorganisation UN-Organisation	Bindewort (bevor) Katze (frz.)	
sehr genaues Zeitmessgerät			7	Rederei, Plauderei (süddeutsch)					21
		Hafenstadt in Schweden Hofsitte			2	Nebenfluss des Mittelrheins		20	
Flussgestade Kunstgriff	10			durch kein Lärmen gestörter Zustand			16	Verheiratete	chemisches Element der 8. Hauptgruppe
			6	Tubenmasse Studentenkantine		18	südfranz. Fischereihafen Merkbuch		8
Vermächt-nis Ladentisch Haus bei d. Errichtung	vorgeben, vortauschen großer Mensch		9	ohne größere Höhe Kleidungsstück (Kzw.)		1	vorlautes Mädchen (norddt.) robust		Figur bei Astrid Lindgren
		schmal im Durchlass		Wellnessbad Wasser-vogel					
	11			Gewichtseinheit Arbeitszeitkonto (Abk.)	17		Drehpunkt der Erdachse		3
Raum für große Feiern			5			Gefolge oder Familie	15		
		Singstück zu rhythmischer Bewegung					12	Goethes Mutter (Frau ...)	19
Erbfaktor Weinernte			4	Wintersportgerät	14				22

Lösung:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22

© www.vornberg.de



**Ein gesundes  
neues Jahr  
wünscht Ihnen  
Ihre BKK!**

